

Shalqiri është një nga frutat më të preferuara gjatë verës. Ai është i lehtë dhe i freskët, ideal si një copëz vakti në mesditë dhe i pasur me ujë. Perfektë për t'u ngrënë në ditët më të nxehta për t'i dhënë hidratimin e duhur trupit tonë. Por shpesh, kur hahet shalqi, të gjithë kanë tendencën t'i heqin farat e tij, duke menduar se nuk bëjnë mirë, kur në fakt është e kundërta. Farat e shalqirit janë plotësisht të ngrënshme, ndërsa trupit tonë i sjellin përfitime të ndryshme. Konkretisht, farat e shalqirit janë të pasura me substanca ushqyese, me kripëra minerale si hekur dhe magnez, që mbajnë nën kontroll qarkullimin e gjakut, proteina, duke kaluar te vitaminat e grupit B dhe acidet yndyrore të pangopura, të cilat janë shumë të dobishme për uljen e kolesterolit të keq. Ndërkaq, vitamina E, e cila gjendet në brendësi të farave të shalqirit, është më se e domosdoshme në luftën kundër radikaleve të lira për të përmirësuar qarkullimin e gjakut dhe për të hequr lodhjen.

Por si mund të hahen farat e shalqirit?

Ka disa persona që i hanë në të njëjtën kohë me fetat e shalqirit, ndërsa disa të tjerë i preferojnë të thara sipas traditës lindore: në rastin e parë kanë një efekt laksativ, gjithsesi mos e ekzagjeroni.

Përfitimet e tjera të frutës së kuqe

Shalqiri ka formë sferike dhe mund të peshojë nga 5 deri 20 kg, i mbështjellë nga një lëvozhgë e gjelbër e çelur me shirita të gjelbër të errët, me trashësi nga 2 deri 4 cm brenda së cilës ndodhet masa për ushqim në ngjyrë të kuqe të ndezur. Por ka edhe shalqinj me ngjyrë të verdhë të çelur. Përmban shumë ujë dhe është i mirë për të sëmurët që vuajnë nga veshkat, ndërsa ai ka shije të ëmbël. Më së shumti kultivohet në vendet europiane si Greqia, Shqipëria, Maqedonia, Italia dhe Spanja.

- Shalqiri është i pasur me elektrolite dhe ujë, është i mirë për të luftuar vapën tropikale, etjen dhe dehidratimin.

- Ndonëse ka pak kalori (30 kalori në 100 g), shtatzënat që kanë prije për të ngrënë tepër shalqi, duhet të kenë kujdes, sepse rritet niveli i sheqerit.

- Shalqiri është jashtëzakonisht i pasur me fitonutrientë dhe antioksidantë që ruajnë shëndetin.

- Burim i shkëlqyer i vitaminës A, antioksidant natyror, (100 g shalqi i freskët ofron 569 mg apo 19% të nevojave ditore për këtë vitaminë). Vitamina A është e rëndësishme për ruajtjen e lëkurës së shëndetshme, ndërsa mbron edhe shumë funksione të tjera të trupit, përfshirë aty edhe shëndetin e mushkërive dhe të zgavrës së gojës.

- Shalqiri është i pasur me antioksidantë të tillë si likopeni, betakaroteni, luteina, zeaksantina dhe kriptoksantina. Këta antioksidantë janë të efektshëm në parandalimin e kancerit në zorrën e trashë, prostatë, në gjinj dhe mushkëri.

- Është burim i shkëlqyer i kaliumit, që është i domosdoshëm për baraspeshën e elektroliteve, për kontrollin e rrahjeve të zemrës dhe tensionin e gjakut. Është i rëndësishëm për parandalimin e goditjeve kardiale dhe atyre në tru.

- Përmban sasi të mëdha vitamine B6, B1, C, si dhe magnez. Ushqimi i pasur me vitaminën C ndihmon sistemin imunologjik, kurse mangani si element është me rëndësi për lëkurën dhe kockat./shqip/